## STRUKTURO de TEVA

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV: Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238) (banknumero 44.71.08.646)
Grote-Houtstraat, Haarlem.
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando)

Landaj Reprezentantoj de TEVA :

Argentino: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4°-5, BUENOS AIRES.
Aŭstrio: S-ro Alfred Niessler, Kressgasse 8/1/5, A-8054 GRAZ.
Belgio: S-ro F. Moussi, Blijde Inkomststraat 18, 3000 LOUVAIN.
Brazilo: D-ro Braz Cosenza, Av.Treze de Maio 47, S.Loja S.208, RIO-GB.
Britio: S-ro Harold Wood, Medhope Grove, Tintern, Mons. NP6 7NX.
Bulgario: S-ro Ganĉo Damjanov, KAZANLĂK, Makariopolski 5.
Ĉeĥoslovakio: S-ro Ernesto Váňa, DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
Danio: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE (ĝ.n. 22 4492)
Francio: S-ino A.Boyer, Lebas 3, 49-ANGERS.
Germanio (GDR): S-ro Walter Etzold, Triftweg 6, LEIPZIG S-3.
(GFR): S-ro W.Kaŭkal, Robert-Stolz-Str.17, 6730 NEUSTADT.
Hispanio: S-ro L.Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4°-3a, BARCELONA-13.
Hungario: S-ro Dr Kottán Béla, Nagyváradi út 58, GYULA.
Irlando: S-ro C.Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
Italio: S-ro Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, ASTI 14100.
Izraelio: S-ino E.Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
Jugoslavio: S-ro T.Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
Nederlando: S-ino O.Landheer v/d Vies, M.Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
Novzelando: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
Pollando: S-ro Romuald Jalowieczki, ul.Jesionowa 4, m.34, KIELCE.
Portugalio: S-ro Jorge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
Rumanio: S-ro R.Pătrascu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, BUCURESTI-39.
Sovetunio: S-ino A.Judickiené, R.Armijes pr.250, VILNIUS-15, Litovio.
Svislando: S-ino G.Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b.BERN.
Usono: S-ro J.Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif.90017.

---

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj: AŬSTRIO: Niessler/14gld.; BELGIO: Lödör/7, Moussi/15 gld.; BULGARIO: G.Damjanov, L.Damjanov, Damjanova, Edrev, Gjudjulev, Iliev, A.Ivanov, M.Ivanov, Minĉev, Nedkov, Poĵarkov, Solakova, Stojĉev, po 5 lv.; FRANCIO: Amable/10, André/15 F.; HISPANIO: Tevuel/ 2 gld.; IRLANDO: Fettes/£2; NEDERLANDO: Beek/10, B.Koopmans/50, E.Koopmans/50, W.Koopmans/5, Ponti/15, Rooke/20, Tinteren/5 gld.; SOVETUNIO: Grigoniene/3, Grineviĉ/3, Ĥomiĉ/3, Janiŝĉikov/2, Jomantas/2, Judickiene/5, Kapustin/2, Karmin/4, Kisielev/3, Koŝurnikov/6, Kuzminskite/2, Langsepp/3, Lavrentjev/3, Masenko/2, Matulionis/2, Merijauskiene/5, Mileriene/2, Minjuk/3, Neilande/2, Obodovskij/10 Rbl. (daŭrigota); SVEDIO: Möllestad/10 gld.; USONO: Parkerson/$10.

ABONKOTIZOJN LIBERVOLAJN, en formo de mondonaco laŭplaĉa, bonvolu sendi aŭ al landa reprezentanto de TEVA aŭ rekte al la Kasistino.

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj!

Esperebie tiu ĉi numero de nia bulteno atingos vin ankoraŭ hejme, antaŭ foriro al via ĉefa, somera feriado, kaj eble vi ne forgesos aldoni ĝin ankaŭ al la ŝatataj legindaĵoj, kiujn vi deziros kunporti, por atente tralegi ilin ie fore de via hejmo – ripozante en la Dia naturo – aŭ male, eble vi restos hejme, kaj faros al vi trankvilajn tagojn, pasigante la libertempon en agrabla etoso hejmeca...

Ĉu hejme, aŭ en via ĝardeno – ĉu ie fore en la naturo, vi ĉie povos meditadi pri niaj aferoj. – Bonvolu kunporti ankaŭ la antaŭajn n-rojn de nia bulteno, aparte mi petas vin, afable atente tralegi miajn antaŭajn vortojn, precipe tiujn en la 7a n-ro de EV, ili gravas kaj validas ĉiam...

Mi ne volas ripeti vortojn, denove mencii ĉion, pri kio mi jam parolis, pri kio mi vin tie petis – bonvolu konsciiĝi, ke ĉio tio estas por ni, por la ekzistado de nia kara EV, – kiu plaĉas al vi, kiel pri tio parolas viaj leteroj – kaj por nia TEVA, vere tre grava, kaj de tio dependas ĉio, kiel vi ĉiuj kaj n i ĉiuj, plenumos tion, pri kio mi vin petis.

Tamen ion mi ripetas: la dank-esprimon al tiuj, kiuj afable jam kontribuis ĉu mone, ĉu kunlabore pere de artikoloj, aŭ varbante novajn abonantojn – donacintojn, kaj novajn kunlaborantojn.

Venis ankaŭ kelkaj eĥoj al la artikolo "Ĉu ni iras ĝustan vojon?" – jes, nun ni parolos pri la spirado, kiu estas la plej grava por nia ekzistado – la kontribuaĵoj venos en la sekvonta n-ro de EV. – Koran dankon al ĉiuj! – Certe iom post iom denove venos rimarkoj, ideoj, aldonoj – ja temas pri grava afero.

Kaj jam nun ni parolu pri alia tre grava evento: pri la venontjara Kongreso de TEVA, kiu okazos en mia lando en formo de amika renkontiĝo de esperantistoj-vegetaranoj.

La Someraj Esperanto-Lernejoj en Dudince – kiel ni jam menciis en la antaŭa n-ro de EV – ĉiujare kutimas esti agrabla renkontiĝo de esperantistoj-vegetaranoj. Certe tia estos ankaŭ la ĉijara. Ni havos eblecon priparoli la aferojn, koncernajn al la venontjara TEVA-Kongreso, kiu verŝajne okazos ĉi tie en Sud-Slovakia banloko Dudince – s e konvenos por ĉiuj la neluksa, simpla, turist-nivela loĝigo. – Eble jes. Kaj tiam ni pasigos kune agrablan semajnon, kun ĉiutaga banado en la saniga – termalakva baseno subĉiela. Kompreneble la sama minerala akvo estas ankaŭ trinke agrabla kaj saniga.

Tiuj, kiuj intencos veni al tiu ĉi nia kunveno, multe min helpos, kaj plifaciligos mian laboron, se ili afable frue, laŭeble jam dum la nuna somero, anoncos al mi sian eblan partoprenon, ĉar mi jam nun devos prizorgi kontrakton pri certigo de la loĝigo por la venontjara sezono, aliokaze ne restus eblecoj, ja ĉiuj lokoj kutimas esti jam antaŭjare okupitaj, rezervitaj!

Do afable bonvolu al mi frue skribi pri via aliĝo – sufiĉos poŝtkarto.

Kompreneble la aliĝoj estos nur informaj por mi.

Kaj tiel – ĝis revido! – se ne en la ĉijara Somera Lernejo en Dudince, tiam en la venontjara TEVA-Kongreso, tuj sekvantan semajnon post la UEA-Kongreso en Hamburgo. – Do ĝis revido, kaj nun bonan veteron al via feriado!

Amike via, Ernesto Váňa.

---

VORTOJ DE LA ELDONANTO

Karaj geamikoj: Jen nia oka numero, kun nova kovrilo afable kaj bele desegnita de s-ano Jan Schaap: ĝi certe plaĉos al vi. Mi intencas disdoni kromekzemplerojn de EV dum la ĉi-jara kongreso de la (ne-Esperanta) Internacia Vegetara Unio kaj tiu okulfrapa kovrilo multe helpos nian movadon. Grandan dankon, kara amiko Jan!

Je la sama tempo kiam vi ricevos tiun bultenon (fine de Julio) perantoj ankaŭ ricevos liston de farend- kaj farind-aĵoj. Mi intencas ke tiu listo ne ĝenos sed helpos ilin: bonvolu informi min pri via opinio.

Miaj lastaj vortoj devas esti por substreki la gravecon de nia kongreso dum 1974. Se EBLE vi povos ĉeesti tiun renkontiĝon en Ĉeĥoslovakio de la 5-a ĝis la 12-a de aŭgusto, bonvole SKRIBU NUN al s-ano Váňa. (Vidu ĉi-supre liajn vortojn.)

Ĝojan feritempon deziras al vi, Christopher Fettes.

---

Gratul-bukedon ni prezentas —

- al s-ino Milda Jakubcová, Ĉeĥoslovakio, nia konata poetino, devene el Latvio, pri kiu ni skribis en EV/2, kaj kiu en nuna bela Majo fariĝis 74-jara. Ŝian belan kolekton de 100 poemaĵoj "Estrado de animaloj", ni havas en kelkaj lastaj ekzempleroj en nia redakcio;
- al s-ano Inĝ. Kiss en Rumanio, kiu la 22an de Aprilo fariĝis 60-jaraĝa, kaj al la sama tago ligiĝas lia 50-jara vegetaraniĝo, kiel ni tion mencias sur alia loko;
- al nia kara Kasistino, s-ino Ottoline Landheer v/d Vies ankaŭ, kiu same la belan Majon elektis je sia naskiĝtago;
- al s-ino Inĝ. Blažková, Ĉeĥoslovakio, longjara vegetaranino, kiu en bona sano fariĝis 70-jaraĝa en nunjara printempo;
- al s-ano Cukanov en Ĉita, Transbajkalio, Siberio-Sovetunio, kiu la 3an de Junio trapasis al la 84a;
- al s-inoj Marie kaj Vilka Šafaříková, kiuj ankaŭ en Julio jubileas;
- al s-ano Morawetz–Danio, kiu en bona sano jubileas la 84an naskiĝtagon;
- al s-ano Leibiczer Pitko en Žilina – ĈSSR, kiu certe en nia redakcia rondo festos sian naskiĝtagon, kiel ĉiujare;

kaj fine ĉiloke dankas nia redaktanto ankaŭ pro la alvenintaj gratuloj tre karaj por li.

## VEGETARISMO EN BULGARIO

V. Ivanov

Malgraŭ, ke oni komencis paroli kaj skribi pri vegetarismo en Bulgario je la komenco de la nuna jarcento, abstinado de viandomanĝado havas siajn radikojn en la antikvaj tradicioj de la bulgara popolo. Jam antaŭ la fondo de la bulgara ŝtato (681 jaro) la mizianoj, kiuj loĝis en la nordokcidenta parto de nuntempa Bulgario, estis vegetaranoj. Strabon, kiu vivis de 63-a jaro antaŭ Kristo ĝis 20-a jaro post Kristo kaj estis la plej eminenta historiisto kaj geografo de antikva Grekujo, skribas, ke laŭ la historiisto Posidonius la mizianoj ne manĝis viandon de iu ajn viva estaĵo. Ili manĝis ĉefe mielon, lakton, laktajn produktojn, ktp., pro tio ili estis moke nomataj "kapnobatoj" – homoj kiuj nutras sin per aero. (Fontoj pri la malnova historio de Trakio kaj Macedonio, II. eldono de la Bulgara Scienca Akademio, 1949, paĝo 210.)

Pli poste, je la unua duono de la X. jarcento, en Bulgario aperis la kristana sekto de la "bogumiloj". Dum X. kaj XI. jarcentoj tiu sekto atingis larĝan disvastiĝon en preskaŭ tuta Bulgarujo, Bizantio kaj en la landoj, kiuj nun estas en la landlimoj de Jugoslavio. Laŭ la historiistoj, la sekto de la "bogumiloj" transiris la Balkanan Duoninsulon kaj disvastiĝis en Norda Italujo (sub la nomo de "kataroj"), Suda Francujo kaj en Flandrio, kie ili estis nomataj "albigensoj" kaj "bugroj". Estis du ordenoj de bogumiloj: la ordeno de la perfektuloj kaj la ordeno de la ordinaraj bogumiloj. La perfektuloj estis la predikantoj kaj gvidantoj. La bulgara historiisto Prof. B. Primov skribas ("La Bugroj", Sofio 1970, paĝo 257), ke la nombro de la perfektuloj en Bulgario estis ĉirkaŭ 4.000. Laŭ la bogumila kredo la manĝado de viando kaj la drinkado de alkoholaĵoj estis malpermesitaj al la perfektuloj.

Iuj etnografoj kaj vojaĝantoj-esploristoj, kiuj trapasis kaj esploris nian landon dum XVIII. kaj XIX. jarcentoj, skribas, ke la bulgaroj estis vegetaranoj kaj inter ili estis multe da centjaruloj. Tiu impreso de la esploristoj estis kaŭzata el la fakto, ke ĝis antaŭ preskaŭ kelkaj dekjaroj nia popolo konsumis tute malmulte da viando kaj fiŝo. La kaŭzoj de tiu fakto estis, unue, ekonomiaj, kaj due – religiaj. Nia popolo estis tre malriĉa kaj pro tio ne povis ofte konsumi viandon – nur kelkfoje monate, eĉ dum la tuta jaro! Sed eĉ la riĉaj bulgaroj konsumis malofte viandon, ĉar laŭ la reguloj de la greka-ortodoksa eklezio oni devas fastadi dum la plimulto de la jaro.

Tamen jam de kelkaj dekjaroj la konsumado ne nur de viando, sed ankaŭ de alkoholaĵo kaj de tabako pliiĝas. Tio estas sekvo de la plialtiĝo de la vivnivelo de nia popolo speciale dum la lastaj 25 jaroj, la konstantaj rekomendoj de la kuracistoj pri viandokonsumado, kiel la plej bona homa nutraĵo, kaj sekve de malpliigo de la eklezia influo en la vivon de la popolo.

Kiel mi menciis je la komenco de tiu ĉi artikolo, vegetarismo en

Bulgario, kiel ideo pri senmortiga kaj natura nutrado, aperis en la komenco de tiu ĉi jarcento kune kun la disvastiĝo de la religio-etikaj verkoj de L. N. Tolstoj. En 1914 adeptoj de Tolstoj fondis la Bulgaran Vegetaran Union. Malgraŭ, ke pli poste vegetarismo estis akceptita ankaŭ de aliaj etikaj kaj religiaj grupoj, la B.V.Unio ĉiam estis ĉefe organizaĵo de Tolstojanoj. Pro tio kune kun vegetarismo la Unio propagandis ankaŭ aliajn ideojn: senperfortan militreziston, senperfortan revolucion, agraran reformon laŭ la programo de Henry George, Esperanton, ktp.

En 1918 en Sofio estis fondita la Bulgara Vegetara Koopera Societo, kies celoj estis: kreado de vegetaraj restoracioj, organizado de frukto- kaj legomkonservaj entreprenoj, de kooperativaj agrikulturaj farmoj por produktado de vegetaraj nutraĵoj; propagando de vegetarismo (kiu ĉe ni ĉiam signifas samtempe nekonsumon de alkoholaĵoj kaj nefumadon de tabako), kaj natura vivado kaj kuracado per eldonado de libroj, gazetoj kaj revuoj.

Iom post iom vegetaraj restoracioj estis organizitaj en la ĉefaj urboj de la lando kaj en multaj el la malpligrandaj urboj, kiel kooperativaj, aŭ privataj entreprenoj. Antaŭ 1945 la nombro de la vegetaraj restoracioj en Sofio atingis la nombron de 8, dum la loĝantoj de la urbo estis ĉirkaŭ 400.000.

En 1927 estis fondita la Vegetarana Agrikultura Kooperativo apud la urbo Plovdiv. La celo de la kooperativo estis ebligi vegetaranojn okupiĝi pri terkultivado – la plej fundamenta kaj nobla profesio – sur fratecaj principoj. Tiu kooperativo, kiu atingis notindan prosperon inter ĉiuj agrikulturaj kooperativoj en nia lando, ekzistis 31 jarojn. Malgraŭ ĝia financa prospero, oni ĉesigis ĝian ekziston je la fino de 1958 pro la registara politiko por unuigo de la agrikulturaj kooperativoj en grandaj, centralizitaj entreprenoj.

Dum la lastaj jaroj de la faŝista regado ni estis suspektataj esti kamuflitaj komunistoj kaj nia propagando, kiu neniam estis nur pri vegetarismo, estis malpermesita. Post la fino de la dua Mondmilito kaj la starigo de socialisma sociordo en nia lando, oni permesis al ni restarigi nian propagandan laboron kaj la publikadon de nia semajna gazeto "Nova Vivo". Je la sama tempo estis fondita la Unio de Studentoj-Vegetaranoj. En 1947 tiu Unio partoprenis en la movado de Naciaj Laborbrigadoj kun aparta brigado, konsistanta el ĉirkaŭ 150 vegetaranaj junuloj – lernantoj kaj studentoj. Tiu vegetarana brigado laboris 45 tagojn ĉe la konstruo de fervojlinio. Por la membroj de la brigado estis kuirata vegetara nutraĵo.

Ĝis tie estis la historio. Nun ekzistas en Bulgario nenia vegetarana organizaĵo aŭ entrepreno. El la multnombraj vegetaraj restoracioj en la tuta lando nun ekzistas nur du: unu en Sofio kaj unu en Plovdiv. Tamen la vegetaranoj tute ne malaperis. Nur en Sofio ili estas pli ol

2.000 kaj en la tuta lando – pli ol 10.000. La plimulto estas membroj de la movado "Blanka Frataro", de la adventista eklezio, ktp. Plej malmultnombraj nun estas la Tolstojanoj. Estas ankaŭ multaj vegetaranoj, kiuj praktikas vegetaran dieton pro nure sciencaj konsideroj.

Dum la lastaj jaroj en nia lando pliviglĝis la intereso pri jogismo. Tio kreis novajn vegetaranojn ĉefe inter la junularo. La gvidanto de la kursoj pri jogismo en Sofio ĉiam insistas, ke por atingi bonajn rezultojn de la jogaj ekzercoj, oni nepre devas forlasi viandomanĝadon, alkoholkonsumadon kaj tabakfumadon. Tiu kurso, kiu estas partoprenata de ĉirkaŭ 200 geviroj, nuntempe estas la sola loko, kie oni povas aŭdi pri vegetarismo.

(Sendis B. Güdülev, Bulgario)

---

## "GAZPAĈO"

(Kruda hispana supo)

Malgraŭ "aĉ"-finaĵo temas pri bonega kruda supo por la varma sezono. Jen mi prezentas 3 manierojn pretigi tiun ĉi refreŝigan manĝon, kiun mi konsideras tre interesa. Ĝenerale la sudhispanaj kamparanoj aldonas al tiu supo sufiĉe da akvo, pano kaj vinagro. Sed mi enkondukis kelkajn ŝanĝojn por adapti la "gazpaĉon" al internacia gusto de la vegetaranoj.

Printempa "Gazpaĉo" : 3 kukumoj, 3 kapsikoj, 2 ajleroj, 4 tomatoj, 1 malgranda cepo, salo, oleo, citronsuko.
Tranĉu maldike la legomojn. Dispremu la ajlon. Miksu ĉion kun salo, oleo kaj citronsuko. Pretigu la "gazpaĉon" unu horo antaŭ ol ĝin servi, por ke ĝi fariĝu suka, kaj tenu ĝin en fridujo aŭ en freŝa loko. Prezentu kun krustetoj.

"Gazpaĉo" en Miksilo 3 tomatoj, 1 kukumo, 1 kapsiko, 1 taso da akvo, 1 ajlero, tranĉo da cepo, 2 kuleroj da oleo, salo, citrono.
Senŝeligu la kukumon kaj tomatojn. Distranĉu la legomojn kaj ĉion diserigu en miksilo, aldonante oleon, citronsukon, akvon kaj salon. Laŭ via gusto likvigu pli aŭ malpli la supon. Malvarmigu en fridujo kaj prezentu kun krustetoj.

"Gazpaĉo" Dimanĉa Likvigu en miksilo kelkajn tomatojn, pecon da kapsiko, pecon da cepo, duonon da ajlero, kaj miksu kun salo, oleo, citronsuko kaj iom da akvo. Kribru ĉion kaj malvarmigu, aldonante pecetojn da glacio se necese. Surtabligu la "gazpaĉon" en supujo, en la centro de granda pleto. Tranĉu en kubetoj kukumojn, kapsikon, cepon, tomatojn, dure kuiritajn ovojn. Metu ĉiun kubetigitan ingrediencon kaj krustetojn en apartan ujeton (bovloj, subtasoj). Kaj metu ilin sur la pleton, ĉirkaŭ la supujon. Al ĉiu manĝanto prezentu la supon, kaj ĉiu invitito aldonas kion li deziras.

Klara de Hess (Argentino)

## NEELPENSITAJ RAKONTOJ EL SIBERIA VIVO

K. M. Bobrov

### LA OKULOJ aŭ KIAL MI NE FARIĜIS ĈASISTO

Ne vane oni nomas Altajmontaron "la perlo de Siberio". Ĝi estas belega kaj tre pitoreska loko. Sur ĝiaj montpintoj kuŝas ĉiama kovrilo el neĝo kaj glacio, samtempe sur kampoj kaj valoj kreskas kaj abunde floras pomarbo, sorparbo, paduso, frambujo kaj aliaj frukt- kaj berarboj.

Fragoj, riboj, mirteloj kaŝas sin en herbo, kiu estas tia alta, ke eĉ rajdanto dronas en ĝi kun kapo.

Kaj ĉie, kie troviĝas neokupita peceto da tero regas intenskoloraj floroj, jen disĵetitaj kiel belaj bukedoj, jen sterne kovrantaj teron, kiel diverskolora tapiŝo.

Vertikalaj rokoj altiĝas kaj iliaj pintoj perdiĝas ie inter nuboj.

Ĉiudirekte profundaj abismoj tratranĉas la montaron kaj rapidaj montaj riveroj kuregas tra iliaj fundoj kun tondrosimila muĝo, furioze impetantaj kontraŭ ĉio staranta sur iliaj vojoj, turnas ŝtonojn, derompitajn de la rokoj, kaj obstine tiras ilin plu kaj plu de la montaro.

Altegaj akvofaloj verŝas sian akvon ŝprucante kun monotona bruo.

La sunradioj respeguliĝas en ilia akvo kaj ŝajnas, ke ne la akvo, sed fluida arĝento falas malsupren en abismon kaj de tie leviĝas belega ĉielarko brilanta per delikataj koloroj.

Densaj arbaroj kovras ĉiujn deklivojn de la montoj.

Estas strange, sed en arbaro regas tuta malbruo kaj silento, kvankam tie sin kaŝas ursoj, lupoj, vulpoj, sciuroj kaj multaj aliaj sovaĝaj bestoj.

Tamen ne ili, sed kapreoloj – jen kiu allogas ĉasiston en Altajmontaron.

Kompense en valoj kaj arbarkampoj divers-tonaj kantado kaj pepado plenigas la aeron, ŝajnas, ĉiuj birdoj de malgrandaj paruoj ĝis grandegaj agloj kolektiĝas ĉi tie.

Kaj pejzaĝoj! Kiajn belegajn vidaĵojn oni povas renkonti en Altajmontaro, je ĉiu paŝo tute aliajn.

Jam antaŭe mi tre multe aŭdadis kaj legis pri Altajmontaro, pri ĝiaj riĉaĵoj, pitoreskeco kaj jam delonge ĝi allogis min. Tial estas kompreneble, ke kiam oni proponis al mi veturi en sudan Altajmontaron, por restarigi unu el montaj ŝoseoj, ruinigitan dum civitana milito, mi ne nur volonte, sed kun ĝojo akceptis la proponon.

Kunmeti mian negrandan porvojaĝan pakaĵon ne postulis multe da tempo.

Sciante, ke ĉiu altajano estas sperta ĉasisto, kapabla per ununura kugleto trafi en okulon de sciuro dum ĝia salto, mi esperis, ke per ilia helpo mi baldaŭ fariĝos sperta ĉasisto, kvankam ĝis tiam mi neniam ĉasis, sed mi trafadis celtabulon ĉiam tre bone.

Mi akiris tre bonan karabenon.

Estis jam fino de la printempo kaj komenciĝis la somero, kiam mi alveturis en unu vilaĝeton, kiu devis esti stabsidejo de konstruado.
Altajmontaro estis en sia plena beleco. Florantaj pomarboj staris kiel junaj fianĉinoj en siaj belegaj edziniĝaj vestoj.
Juna verdaĵo senhalte tiris sin alten kaj larĝen, penante kompensi la perditan vintran tempon.
Mi luis ĉambron de unu altajano, kiu estis, same kiel ĉiuj, profesia ĉasisto.
Ho! kiel li estis mirigita, kiam li eksciis, ke mi – la matura homo – posedanto de tia bonega pafilo – ĉasis neniam. Al mi ŝajnis, ke mi eĉ perdis ian eron de lia estimo, ĉar laŭ lia forma opinio la vera viro devas esti bona ĉasisto.
Kion do mi povas fari? Kio estas – tio estas. Mia loĝejmastro promesis al mi, ke li faros min bona ĉasisto, se mi plenumados liajn konsilojn.

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Dum unuaj tagoj mi havis tiel multe da laboro kaj klopodoj, ke pri la ĉaso mi eĉ ne povis revi. Sed iom post iom la laboro ordiĝis kaj mi ekhavis pli multe da libera tempo kaj komencis prepari min al la ĉaso.
Fine venis unu tago, kiam mi kun mia loĝejmastro decidis morgaŭ iri por ĉasi kapreolon.
Ni elrajdis, kiam la suno ankoraŭ ne leviĝis.
Dumvoje mia kunvojaĝanto edifis min:
– Komencante vian unuan ĉason ne pafu kapreolinon, sed virkapreolon, aliel vi estos nenia ĉasisto. Do ne forgesu . . . Pafu nur virkapreolon.
– Kial? – mi demandis lin.
Tamen li ne povis klarigi ĉion al mi, ĉar la rusan lingvon li scipovis malbone.
Dirante veron, mi mem aŭskultis lin malatente.
Min kaptis la neklarigebla sento de ĝuo. La fortoj plenigis min kaj mi preskaŭ ne sentis pezon de mia korpo. Spiri estis tre facile.
La montara aero, ĉiam pura kaj klara, dum la nokto refreŝigita, ŝajnis kvazaŭ trasaturita per iaj vivigaj sukoj – ĝi turnigis la kapon kaj ebriigis.
Ĉiu ereto de tuta mia korpo ĝojis, ke mi estas forta, ke mi ekzistas, ke mi vivas.
Por ke ni ne malhelpu unu al la alia, mi kaj mia kamarado disiris.
Mia kamarado foriris verŝajne jam tre malproksimen, sed mi staris sur la sama loko kvazaŭ sorĉita.
Ho! Vortoj mankas por priskribi tion. Neniu verkisto, kia ajn lerta kaj elokventa li estas, kapablus trovi vortojn por esprimi tiun belecon.
Per kiaj vortoj oni povas esprimi tiujn trankvilon kaj malbruon, kiuj regas antaŭ sunleviĝo?
Nek unu folieto, nek unu herbereto skuiĝas . . . – ĉio en ĉi tiuj lastaj minutoj antaŭ solena komenco de la nova tago ĝuas dolĉan dormeton.

Pasas minutoj: unua, dua kaj subite eksonas unua voĉo de birdeto. Ĝi estas trankvila, sed postulema, ŝajne iu deĵoranto, kiam venis destinita tempo, signalas: "Vekiĝu! Leviĝu! Jam estas ĝusta tempo!..."
Ie malproksime tuj respondis la dua – "Mi jam vekiĝis!" Poste la tria, la kvara kaj dum unu momento la arboj kaj arbustoj pleniĝis per ankoraŭ nelaŭta gaja pepado.
Preskaŭ el sub miaj piedoj elflugis alaŭdo kaj komencis leviĝi ĉielen pli supren kaj supren, ĝis kiam ĝi malaperis en la lazuro.
De tie disŝutiĝis la triloj. Ilin anstataŭis belega melodia kanto.
La alaŭdo jam ekvidis la sunon. Ĝi proklamis la venon de la nova mateno. Ĝi kantis glorante la sunon kaj vivon.
Subite unu sunradio saltis depost la montpintoj.
Rapide traflugis zefiro. Ĝi trarigardis ĉiujn branĉojn kaj branĉetojn de ĉiu arbo kaj arbusto, kontrolante ĉu estas ankoraŭ dormuloj. Birdoj elflugis el siaj nestoj, ekzumis abeloj, burdoj kaj muŝoj, aperis papilioj. Folioj, herberoj ektremetis, penante forpuŝi matenan dormeton.
Fariĝis bruplene.
Sur alia fino de la arbarherbejo eksonis movbrueto.
Fikse rigardante tien, mi rimarkis apenaŭ videblan movon. Mi tuj deŝultris mian karabenon kaj komencis ŝteliri al la arbusto, trovis unu lokon, kie trunkoj de la arbusto estis ne tro densaj, kaj mi senmoviĝis atendante.
Per nekomprenebla kaj malklara sento mi estis certigita, ke malantaŭ de la arbusto io estas.
Ĝi proksimiĝis. Jen ĝi haltis.
Kien ĝi iros plu?
Mi ne vidis ĝin, sed mi kaptadis ĉiujn ĝiajn plej mallaŭtajn sonojn de paŝoj. Al mi ŝajnis, ke mi aŭdis ĝian spiron.
Mi penis laŭ la sonoj trovi pli ĝuste la lokon, kie nun ĝi estas.
Ĉio ĉi tio ekscitis miajn nervojn. Nekutimiĝintaj al ĉasista ekscitiĝo, ili estis strečitaj ĝislime.
Subite al mi ŝajnis, ke la moviĝanta estaĵo turnis sin kaj komencis malproksimiĝi de mi.
En la sama momento tra la trueto inter la trunketoj de la arbusto mi ekvidis ĝian flankon.
Mia streĉo atingis tian gradon, ke mi estis kvazaŭ en deliro.
Mi konsciis jam nenion.
Ununura penso obsedis min – ne preterpasi la ĉasaĵon.
Tute reflekte mi levis la karabenon, celis kaj pafis.
La sono de la pafo brutondris kaj multfoje reeĥis.
Fariĝis stranga silento kaj malbruo.
Nur nun mi rimarkis, ke antaŭ mia pafo estis tre brue de la birdaj voĉoj kaj de aliaj sonoj. Mia pafo ĉesigis ilin.
Tio rekonsciigis min.

Mi ĵetis min tra la arbusto.
Malantaŭ la arbusto troviĝis malgranda arbarkampeto kaj preskaŭ en la centro de ĝi kuŝis pafita kapreolino.
La sango fluis el ĝia trapafita brusto. Ĝi ne estis mortigita, nur mortvundita.
Forkuri ĝi jam ne povis.
Sendube ĝis estis mia unua ĉastrofeo. Tial mi rajtis opinii, ke jam mia unua pafo montris min kiel estonta trafa ĉasisto.
La fiero plenigis min kaj mi mokridetis, rememorinte la edifojn de mia loĝejmastro.
"Verŝajne tio estas ĉi tiea superstiĉo" – konkludis mi, direktante min al la ĉasaĵo.
La kapreolino spiris malfacile.
La tuta ĝia korpo tremis.
Ĝi eksentis mian alproksimiĝon kaj provis saltleviĝi, tamen ne povis kaj senforte falis teren. Ĝi ne konsciis kio okazis, kial ĝi ne povas moviĝi. Ja ĝi devus forkuri plej rapide de homo: li estas danĝera.
Sed ĝi ne povas, . . ne povas eĉ moveti . . . kaj doloro, doloro en la tuta korpo . . . netolerebla akra doloro . . . La fortoj lasas la korpon . . . Eĉ levi la kapon fariĝis malfacile . . . La homo. Li faris tion.
– Pro kio? . . .
Laŭ naturo mi ne estas kruela, tial, vidante la turmentojn de la kapreolino, mi ĵetis min al ĝi por ĉesigi ilin per pafo.
Jam mi streĉis la ĉanon, kiam la kapreolino levis sian belegan kapon. Kaj . . . mi ekvidis du okulojn, kiuj rigardis min.
Kiaj okuloj! . . Ho! . . kiaj okuloj . . . la grandaj, brilantaj, mirindaj okuloj de juna fraŭlino . . . Ne . . . Ili ne ardis de senforta kolero . . . ili ne maltrankviliĝis de teruro . . . ili ne estis plenaj de sangovenĝo . . . Ne . . . ne . . . ne!
Ili rigardis rekten en miajn okulojn, ne . . . ne en la okulojn, sed en mian animon!
La senfina malĝojo. Nekompreniĝo . . . senkolera riproĉo . . . kaj senvorta demando:
– Pro kio? . . .
La neeldirebla petego lumis en ĉi tiuj homecaj okuloj.
Ŝajne, ĝi esperis, ke ĉiopova homo helpos al ĝi . . . kaj ĝi – la gracia, belega estaĵo – denove povos facile kuradi, saltante de-sur unu roko trans abismo sur la alian kaj ĝui la vivon.
Vivi! . . .
"Vivi! . . . mi volas vivi! . . . Ho, grandega homo, kial vi haltis antaŭ mi? Ĉu vi volas min mortigi? Pro kio? . . . Ĉu vi estas malsata? . . . Sed nek gepatroj nek iu alia aŭdis, ke la homo manĝas kapreolojn kiel lupoj . . . Pro kio, do? . . .
"Ĉu mi manĝis ion vian? Ĉu vi volis mem manĝi tiun herbon kaj

folietojn, kiujn mi ŝtelis de vi? Bona homo, kredu, ke mi ne scias, ke ili estas viaj... Mi manĝis ilin tre-tre malmulte... Mi estas malsata... tre malsata... Pardonu min... redonu miajn fortojn kaj mi tuj forkuros de ĉi tie kaj neniam maltrankviligos vin..."

La belegaj esprimplenaj okuloj petege rigardis min kaj... grandaj gutoj de larmoj ruliĝis el ili...

La klaraj... puraj larmoj de malkulpa infano...

Mi staris kvazaŭ najlita kaj ne havis la fortojn por fortiri mian rigardon de ĉi tiuj okuloj.

La larmoj falis kaj falis. Ili falis kiel multpezaj ŝtonoj en mian animon, ili bruligis mian koron.

Malhela malespero, senfina teruro de la konscio, ke laŭ mia propra volo okazis la neplibonigebla malfeliĉo, obsedis min.

Malaperis la belega sunplena tago, estingiĝis la sunlumo. Velkis la floroj, la pura aero fariĝis sufoka.

Pezo premis mian koron.

– Pro kio?...

Mi – sata, gaja, kiel mi opiniis, humana homo, ĝuanta la vivon, ekagis eĉ pli malbone ol la sovaĝa besto, kiu mortigas nur por nutri sin, nur tial, ke tio por ĝi estas necesa, se ĝi ne volas mem morti de malsato.

Sed mi?...

Por la sangavida amuzo... Por momenta malnobla plezuro... plezuro senigi estaĵon de la plej granda trezoro – de la vivo... Kaj triumfi, ke ĝi ne scipovis savi sin de mia krima mano.

---

– He,... ja mi avertis vin, ke por la unua pafo elekti virkapreolon, – riproĉis min la loĝejmastro. – Jen vi estos nenia ĉasisto!

Efektive, de tiu tempo mi estas nenia ĉasisto. Kaj se mi enrigardas la okulojn de iu estaĵo, ŝajnas al mi, ke mi vidas la okulojn de la kapreolino kun senvorta demando:

– Pro kio?...

(Sendis A. N. Ĥovanskij, Sovetio)

---

*** Nia afabla subtenanto kaj kunlaboranto, s-ano Ĥovanskij en Kaliningrad, Sovetunio, "edukas" tri katidetojn, kiuj dumtempe ja ne estas jam "idetoj", ĉar ili havas jam preskaŭ duonjaran aĝon... kaj ili estas "denaskaj" vegetaranoj – ili neniam ankoraŭ manĝis viandan nutraĵon!

*** "Mi ne manĝas viandon de kreitaĵo, kiun mi konis dum vivo. Kaj tamen mi havas tiom da forteco en mi, kiom estas necese por porti ĉiujn vivajn devojn sen troa sentimenta malĝojo."

Walter Scott

EKVADORAJ INDIANOJ
– iliaj manĝaĵoj

Artikolo en la hispana lingvo, el la Revuo VISTAZO, de la ĵurnalistoj Carlos Cisneros kaj Virgilio Aviles, pri la kompatindaj vivkondiĉoj de la indianoj de Ekvadoro, Suda Ameriko.

Sur la paĝoj 85 kaj 86 mi trovis diraĵojn tre interesajn por vegetaranoj:

La menuo de la indianoj konsistas precipe el graminacoj, kaj por multaj tiuj estas la sola ĉiutaga manĝaĵo. Hordeo, maizo, tritiko, sekalo kaj faboj, kiujn ili produktas en siaj terbienetoj, estas la bazo de ilia manĝado. La indiana virino faras el diversaj grajnoj farunojn, muelaĵojn, k.t.p., por kuiri. Terpomoj en la tuta montaro, kaj oko (alia sudamerika tubero) en aliaj, estas partoj de la ĉiutaga manĝado.

Kutime la indianoj ne trinkas lakton, nek manĝas la ovojn, donitajn de siaj kokinoj. Ili vendas ilin al la mestizoj kaj blankuloj por akiri ian enspezon, kvankam ja la nombro da indianoj, posedantaj brutarojn, estas proporcie minimuma.

En multaj regionoj la indianoj havas malinklinon al konsumo de likvaj manĝaĵoj, kaj ili kontentigas sin per solidaj. Kie ili akceptas likvaĵojn, tiuj estas nur akvaĵoj, dolĉigitaj per "panelo" (pasto el maizo aŭ tritiko dolĉigita per mielo) aŭ kribraĵoj el iliaj farunoj kun salo, terpomoj kaj "meĝoko"(alia sudamerika tubero), ĉiam kun tuteca manko de viandoj.

Kutime la indiano matenmanĝas je la 4-a horo antaŭ ekiro al sia laboro; li tagmanĝas en la laborejo la manĝaĵojn, portitajn de li mem, aŭ de la indianino. La infanoj manĝas preskaŭ same kiel la plenkreskuloj, eĉ de tre frua aĝo... sen adicio de vitaminoj aŭ de aliaj aĵoj bezonataj por la normala kresko.

La ekvadoraj indianoj estas fortegaj laboristoj. Nur la forteco de la indiĝena raso povus ekspliki tion, ĉar la dietistoj asertas, ke la manĝaĵo de la indianoj ne povas doni al ili la elementojn, bezonatajn por subteni la vivon. Kaj tamen, ĉi tiuj viroj laboras longajn tagojn... sen montriĝo de laciĝo. Iliaj laboroj komenciĝas antaŭ la sunleviĝo, kaj daŭras ĝis la 16-a horo, preskaŭ senhalte. Malgraŭ tio, la indianoj laboras multe pli produkteme, ol ĉiuj aliaj laboristoj, havantaj kian ajn tipon de manĝado. (S. R. Docal, Usono)

---

ARTEFARITAN VIANDON produktas brita firmao Direct Foods, kaj ĝiaj produktaĵoj en la lasta tempo plialtiĝis je 200%, ĉar tiu ĉi "viando", fabrikita el sojo-fabo kaj diversaj vegetaĵoj, estas ne nur pli malmultekosta ol besta viando, sed ankaŭ pli saniga.

(el la ĉeĥa ĵurnalo SVOBODNÉ SLOVO)

BIOKEMIO

de Geo Bogza

Mi kredas, ke mi estas preta interpaciĝi pri la ideo de kia ajn homa malproksimiĝo de la naturo – unuavice konsterniga aserto miaflanke, ĉar nenio provokis al mi pli da zorgoj ol kontraŭnatureco – se interŝanĝe malaperus de-sur la terglobo la buĉejoj.

Mia vivo estis tro batita de eŭropaj tempestoj, ke mi povu kompreni kaj sekvi tiujn hinduojn, kiuj filozofadas kaj praktikas en la vivo la absolutan respekton al kiu ajn vivanta estaĵo, eĉ al sensignifa aŭ malutila skarabo. Sed la buĉejoj estas unuj el-inter la plej kruelaj realaĵoj, pri kiuj mi ĉiam kunfrontis mian konsciencon kaj mi kredas, ke ilia ekzisto povas igi profunde dubebla la tutan homan civilizecon, spite ĝian apogeon kun Aristotel, aŭ Einstein.

Vi aŭskultu koncerton de fortepiano, vizitu la salonojn de ekspozicio pri pentraĵoj, aĉetu la plej lastan eldonon de libro pri eseoj, purigu viajn ungojn per etaj, nikelitaj instrumentoj, kaj poste sidiĝu ĉetable kaj – daŭrigante per la samaj gestoj – enpuŝu la tranĉilon kaj forketon en pecon de viando, nepensante pri la fakto, ke ĝi apartenis al iu estaĵo, murdita por nutri vin – jen io, kio ne estas en plena harmonio kun la ideo, kiun mi kutimas havi pri mi mem.

Povas esti, ke la loĝantoj de aliaj planedoj estis pli bonŝancaj; estas eble, ke ili havis unu Konfucius kaj Boch, sen esti devigataj samtempe buĉi bestojn por sia nutrado.

Oni kutimas diri, ke ni leviĝas al alta kulturnivelo, ni havas cerbon kun neimageble grandnombra ĉelaro, ni pripensas grandiozajn problemojn kaj ni fieras pri la diferenco inter ni kaj aliaj specioj. Iam, dum la tempo, kiam la bestobuĉado okazis en primitivaj kondiĉoj, kiom ajn kruela ĝi estis, ĝi povis esti konsiderata kiel io laŭnatura. Sed la nuntempa civilizacio praktikas ĝin en dimensioj kaj manieroj, transformitaj en vera industrio de murdo.

Certe, mi ne ĝojis okaze vidante en iu korto, ke oni buĉas ŝafidon, aŭ bovidon. Jenaj agoj ŝajnis idiliaj kompare al la senindulga mekanismo de la modernaj buĉejoj, ebligantaj transformi milojn da bestoj, kiujn unu horon pli frue havis okulojn kaj rigardon, pulmon kaj spiron – en amason da senviva viando. Nenio povus esti pli kruela, pli kontraŭnatura, kontraŭ la vivado, ol la uzo de industriaj mekanismoj, celantaj la mortigon de vivantaj estaĵoj. La tigroj murdas por nutri sin, por ke ili mem povu vivi, sed ili ne elpensis kaj ne kreis buĉejojn. Konsiderante jenan diferencon, ni pripensu la amarajn kaj alarmigajn problemojn, koncerne la homan civilizacion.

Kiel facilege oni procedis dum la trista tempo, kiun ni travivis, ke la bestbuĉejoj transformiĝis al buĉejoj por homoj, kaj bestbuĉistoj je buĉistoj de homoj.

Povas esti, ke iam, en malproksima estonto, al kiu multaj grandanimaj homoj strebas, ne plu okazos ĝeneralaj buĉadoj, nek murdoj

inter la homoj. Sed kia paco povus esti tiu, kie, se ne por la sama gento, tamen ekzistus uzinoj de morto por la bestoj?

Kiun ajn altan civilizacion ni alproprigu, mi timas, ke la liberiĝo kaj perfektiĝo de la homo ne povus esti absoluta (perfekta), se nia vivado dependas de verŝado de riverego da sango kaj de granda amaso da kadavroj en la bestbuĉejoj. Jena fakto ĉiam malharmonios principe al la konscienco de l'homo.

Ĉu ni ne povus vivi sen mortigo de alia estaĵo? Jen problemo, kiu estas multe pli grava, ol la konkero de l'kosmo, problemo, kiun la homaro, havanta superegan, moralan kaj estetikan senton, klopodu solvi en iu sunradia mateno.

Kiel profunde alarmigas min jam la unua paŝo de la forigo de la naturo – nur la laktoprovizanta bovino paŝtanta sur kemie tro grasigita paŝtejo. Mi pretas akcepti eĉ la sintetikajn proteinojn ricevitajn el petrolo, se tiamaniere povus malaperi de-sur la terglobo la buĉejoj, se ni povus vivi sen fluado de sangrivero.

Aperinta en la gazeto "Contemporanul", n-ro 36, 1.IX.72. El la rumana lingvo speciale for Esperantista Vegetarano tradukis Eugenia Morariu.

Ni elkore dankas al s-ino E. Morariu pro la interesa tradukitaĵo, kaj ni esperas, ke ni povos renkonti ŝian nomon pli ofte sur paĝoj de EV. Refoje sinceran dankon kaj bonvenigon inter la kunlaborantoj!

---

## LA PLEJ ALTKRESKAJ HOMOJ

El la bulgara gazeto "EĤO"
St. D. Minĉev

En Ruanda vivas la plej altaj homoj en la mondo, la tutsioj. Ilia meza alteco estas 186 cm-oj. Sed du metrojn altaj viroj ankaŭ ne estas maloftaj. Ili okupiĝas nur pri brut-bredado. La inamboj estas grandaj, grasaj, kaj malvigle moviĝemaj bovinoj. Iliaj grandaj, liro-similaj kornoj atingas larĝecon ĝis 3 metroj. La tutsioj neniam batas la inambon. La "ofico" de la paŝtisto estas la plej respondeca kaj ankaŭ plej honora.

La tutsioj ne manĝas viandon, kaj eĉ en la plej plage malabunda jaro ili ne buĉas siajn bovinojn.

Karaktere la tutsioj estas asketoj. Ili kontentiĝas per malmulta kaj simpla manĝaĵo. Siajn infanojn ili edukas, ke tiuj estu sindonaj al la inamboj, kaj ke ili restu kontentaj je senhaveco en malriĉeco.

La armeo de Ruanda delonge estas respektata, kiel unu el la plej fortaj en tiu ĉi parto de Afriko. Ne nur la altaj montoj, sed ĉefe la kuraĝeco de la tutsio-soldatoj estas la kialo, ke Ruanda estas unu el la malmultaj landoj de Afriko, kiuj restis netuŝitaj de la komerco kun sklavoj.

El LA MIGRANTO, No.54, 1972, eldonita de la Turista Asocio "La Naturamikoj", Esperanto-fako.

"La imagon pri stulteco de bestoj mi refutis klare," diris la bestopsikologo Patfield, Ĉikago.. Antaŭ du jaroj li aĉetis en la buĉejo de Ĉikago bovinon kaj virbovon ankoraŭ vivantajn. Antaŭe li estis tie interkonsentinte, ke ambaŭ bestoj rigardos la okazaĵon de buĉado de 150 bovoj. Tiam ili estis transportataj sur paŝtejon kun stalo, luita de Patfield. Antaŭe Patfield zorgis pri tio, ke kvin buĉistoj, kiuj laboras en la buĉejo de Ĉikago, plurfoje estu prezentataj al la bovino kaj virbovo, dum ekzercado de ilia dresado. Dum la lastaj du jaroj la ambaŭ bestoj foraĉetitaj el la buĉejo, ne revidis la buĉistojn. Dume la virbovo restis sola por si mem, kaj la bovino estis enlasita en brutaron post la unua jaro. Antaŭe Patfield garnis ĝin per du grandaj orelsignoj kiel rekoniloj.

Nun la bestopsikologo invitis la kvin buĉistojn al si. Ili veturis aŭtomobile al la aparta paŝtejo de la virbovo. La besto estis dediĉanta sin al ripozo enmeze de alta herbaro. Daŭris nur 12 sekundojn. Tiel longe ĝi ekhezitis, kiam la ses viroj eliris la veturilon. Tiam la virbovo fariĝis sovaĝa, detruis sian stalon, kaj sin ĵetis sur la altan kaj fortikan dratobarilon paŝtejan, en kiu ĝi restis kuŝanta, vundita. Ĝi ĝemegis kaj spiregis timplene, kiam la viroj proksimiĝis al ĝi.

El la brutaro sur la paŝtejo la signita bovino kiel unuura sin liberigis, kiam la kvin viroj, restintaj en ĝia memoro el Ĉikago, proksimiĝis. Pro panika timego ĝi forrapidegis. La serĉantoj ekirantaj intence nur post 24 horoj trovis la bovinon je la kvina tago de la serĉado malproksime 190 kilometrojn, kie ĝi estis aliĝinta fremdan brutaron. Ĝi dume perdis 55 kilogramojn da sia pezo.

P o s t s k r i b o Estu permesate aligi personan rimarkon al mia skribaĵo. Tio estis antaŭ pluraj jaroj. Pro cirkonstancoj mi estis devigita iri preter grandurba buĉejo frumatene ĉirkaŭ la kvara. Dume mi devis aŭdi timplenan muĝadon de brutoj buĉotaj, el la internejoj de la konstruaĵo. Sciante tre bone, ke ĉiutage je tiu ĉi tempo la plej multaj enloĝantoj ankoraŭ kuŝas en siaj litoj kaj sin rulas de unu orelo sur la alian, mi ne trovis ian senkulpigon, tiom malpli pravigon, favore al nia homa socio, al kiu aparteni mi hontegis. Mi devas konfesi, ke tiu impreso, asignita al mi, malkaptos min neniam. Senhezite, vegetaranoj estas pretaj agnoski la rajton de besto je ties propra vivo por si mem, kaj nei ian veran bezonon de viandaj manĝaĵoj por homo, por ke li konservu sian vivon kaj sanon. Sed la plej multaj homoj rifuzas indignite ĉiun rezignon pri ŝataj vivokutimoj, nepridiskutitaj ekde jarmiloj. Malgraŭe restas konstati, ke estus pripensinde, kiamaniere oni povus eviti

ĉiujn superfluajn turmentojn animecajn, al kiuj la bestoj estas elmetataj en la malamikeca atmosfero de buĉejo, kiun laŭ aspekto ili sentas multe pli forte, ol oni ĝenerale opinias.

Sendis G. L. Damjanov, Bulgario

---

PRI KIO ONI SKRIBAS.....

Pri sukero: D-ro John Yudkin (Universitato de Londono) estas tre konata pro siaj studoj pri la rilatoj inter sukero kaj kormalsanoj. Liaj studoj montras, ke pacientoj, suferantaj pro progresinta arteriosklerozo, kutimis manĝi duoble da sukero dum sia vivo, ol homoj, kies arterioj estas normalaj.

D-roj Cheraskin, Ringsdorf kaj Clark (Universitato de Alabama) raportis evidentaĵojn, ke la manĝado de iu ajn kvanto de "simplaj karbohidratoj, tiaj kiel rafinita sukero, plialtigas la nivelon de kolesterolo en la sango. Sed ili atentigas nin, ke male, manĝado de kompleksaj karbohidratoj, kiel tiuj en freŝaj fruktoj, vegetaloj, kompletaj grenoj, terpomoj kaj legomoj, fakte kapablas malaltigi la nivelon de kolesterolo en la sango". (Substrekoj de la tradukinto)

Pri vitamino E: Vitamino E estas kontraŭtrombaĵo (trombo = sangokoagulaĵo en vaskulo, kie ĝi estigas trombozon). Malfruigante la koaguliĝon de la sango ĝi helpas eviti trombozon (trombozo PIV = formiĝo de koagulaĵo en la sango, kaj sekvaj perturboj). Sed kiam tamen ŝtopoj tiaj estiĝas, vitamino E povas kreskigi novajn sangoduktojn ĉirkaŭ la obstrukcaĵo kaj ebligas la daŭriĝon de la sangocirkulado (obstrukcaĵo PIV = objekto, kiu malhelpas cirkuladon tra vojo, kanalo, ktp). Ĝi plibonigas la sangocirkuladon, plifortigas la kormuskolon kaj kapilarojn, kaj helpas la korpon utiligi oksigenon.

Por pacientoj, kiuj suferis malgrandan koronarian difekton, la dozo kutime rekomendita estas 100 ĝis 300 I.U. po tago, de la alfatokoferola formo de vitamino E.

Pri lecitino: Lecitino estas povega emulsiiganto de graso, kaj tiel tre efika kiel preventilo kaj kuracilo de arteriosklerozo. Ĝi ankaŭ plialtigas la enhavon de globulino en la sango, kio pliigas imunecon kontraŭ ĉiaj virus-infektoj ekde malvarmumo ĝis pneŭmonito.

(Parenteze de la tradukinto: lecitino estas aminofosfora graso, abunda en ovoflavo. Al tiuj, kiuj ne povas aŭ ne volas manĝi ovoflavon, mi aldonas, ke laŭ mia medicina vortaro, "Estas dirite, ke lecitino kaj similaj substancoj grupigitaj kiel lecitinoj, havas la samajn terapeŭtikajn ecojn kiel fosforo." La sola fosforaĵo, kiun mi konas, aldonebla al dieto, estas nomata "litino", kaj ĝi estas farata nur el vegetala fosforo. Ĝi estas farata kaj disvendata de "CIBA Farmaciaj Produktoj", Svislando.

Tamen, ni vidos tuj, ke la homa korpo, ricevante sufiĉan kvanton da vitamino "A", produktas sufiĉan lecitinon per si mem.)

Kiam kor-pacientoj ricevis 100.000 unuojn da vitamino A po tago, dum 3 ĝis 6 monatoj, la enhavo de lecitino en iliaj korpoj certe plialtiĝis, kaj ilia kolesterolo malaltiĝis ĝis normalaj niveloj.

Pri kalcio: "El Japanujo ni legas sciencajn studojn, kiuj montras, ke kalcio estas efika por eviti malsanojn de la sangoduktoj kaj iajn nenormalecojn de la koro kaj cerbo."

Pri pektino: Antaŭ du jaroj D-ro Ancel Keys ektrovis, ke 15 gramoj de pektino po tago helpas malaltigi la sang-kolesterolon. Tio estas proksimume la kvanto de pektino, kiun oni ricevas manĝante 2 pomojn po tago. Do, la dirajo tradicia en Usono: "unu pomo tage, tenas la kuraciston diste" devas esti ŝanĝita al "du pomoj tage, tenas la kor-kuraciston diste".

Tradukis: S. R. Docal

---

LA BEDAŬRINDA KAJ KOMPATINDA BESTO – el slovakia ĵurnalo Práca

Hieraŭ vidis la loĝantoj en urbo Komárno (Slovakio) ion, kion ili longe ne forgesos, kaj kion ili ankoraŭ neniam vidis: la spektaĵon por ili prizorgis bovino, kiu volis siamaniere eviti sian morton. Antaŭ la mortiga bato ĝi furioziĝis, liberiĝis, renversis ĉion, kio staris en ĝia vojo, ankaŭ la barilon, kaj ĝi elkuris el la buĉejo ege blekante kaj minacante ĉiun, kiu staris en la vojo, kiun ĝi sekvis, tiel ĝi kuris tra la ĉefstrato kaj ponto persekutata ĉiam de la buĉistoj, ĝis fine ĝi en la centro de la urbo enkuris je sia domaĝo korton, kie ĝin fine kaptis kaj likvidis la buĉistoj, dum kio ĝi ankoraŭ renversis aŭtomobilon, kiu baris ĝian vojon...

Ho jes, eĉ besto en mortotimo klopodas savi sian vivon...

SENVIANDA FILMAKTORINO Marta Schiegnitz, Berlin/VU/

Kiam oni demandis fame konatan filmaktorinon en Usono, Candice Bergen, kial ŝi ne konsumas viandon, ŝi respondis, ke ŝi volas kun bona kaj nemakulita konscienco rigardi en okulojn de ĉiu bovino. Tio vekis grandan intereson precipe ĉe studentoj de altlernejoj, kiuj nun postulas ĉie senviandajn manĝaĵojn.

---

NIAJN af. PERANTOJN ni petas: bv.kontroli, ĉu estis ĝis nun ĉiuj mondonacoj indikitaj en EV, kaj ĉu ili atingis la Kasistinon? Viajn event. rimarkojn bv. komuniki al la Kasistino.

---

REMEMORO al paĉjo KREMER

Kiam denove alvenis la ĉarma monato Majo, en mia penso reviviĝis la rememoro al nia kara "paĉjo Kremer", kiel nomis lin la slovakaj esperantistoj.

La monato Majo estis en vivo de paĉjo Kremer tre simpatia kaj ŝatata ne nur tial, ĉar ĝi estis lia naskiĝmonato (ĉi-jare la 100-a), sed ankaŭ pro tio, ĉar siatempe, kiel ĝojplena junulo, en tiu monato, la 1-an de Majo frumatene li trovis sian grandan amon en printempa arbaro, kiu fariĝis poste lia edzino.

Paĉjo Kremer mortis antaŭ 3 jaroj, nun ni rememoras lin.

Li estis ĉiam bonhumora kaj tre lernema. Ankoraŭ kiel 94-jaraĝa, li komencis lerni alian lingvon – entute li ellernis 8 – kaj krom Esperanto lia alia ŝatokupo estis muziko, muzikiloj kaj kantado, plue turismo, naturo.

Lia idealo estis reveni al la naturo, ne nur per turismo, sed ankaŭ per ĝusta vivmaniero. Kaj al tio apartenas ankaŭ la manĝado – manĝi nature vegetaĵojn, kaj ne mortigi bestojn, ne manĝi viandon. Lia edzino havis la samajn idealojn, kaj kune ili eklernis ankaŭ Esperanton – fariĝis vegetaranoj. Tio estis antaŭ 70 jaroj . . .

Ne mortigi vivestaĵojn, ŝati la naturon, fariĝi esperantisto kaj tiel ankaŭ por-paca batalanto – tio ĉio apartenas kune, kaj tio estis la fundamento de lia vivo, de lia kredo.

Sur tiu fundamento li konstruis sian tutan vivon, kaj li havis la feliĉan bonŝancon, ke dum la unua mondmilito li ne devis mortigi homojn, ĉar li deĵoris dum tutaj kvar jaroj de tiu kruela milito en Košice, en la urbo, kie li, resp. lia familio, vivis.

Post tiu milito li fervore propagandis Esperanton kaj vegetarismon, al kiuj ideoj li gajnis multajn homojn.

Li tre ŝatis okupiĝi pri infanoj, gejunuloj, kun kiuj li organizis diversajn aranĝojn – teatraĵojn, muzikgrupojn. La gejunuloj amis lin.

Lia ĝusta vivmaniero permesis al li ĝisvivi pli ol 97 jarojn.

Li estis fervora turisto. Kiel pli ol 80-jara li mem traveturis Slovakion, kaj vizitadis siajn geamikojn. Kiel 95-jara li ankoraŭ suriris la monton de Kalvario en Prešov.

Kompreneble li ne fumis, kaj ne trinkis alkoholaĵojn, nek nigran kafon. Tio ja nature apartenas al vegetarisma vivmaniero.

Li estis lerta ankaŭ en kuirejo, kaj li havis sian "propran" manieron, kiel pretigi manĝaĵojn. En tiu arto bone lin kompletigis lia edzino.

Kvankam li havis profesion malfavoran: li estis tipografo kaj poste korektisto en presejo, danke al sia vivmaniero li estis ĉiam sana. Li tre ŝatis librojn, li multe legis kaj tradukadis el kaj en diversajn lingvojn. Lia menso estis ĉiam freŝa ĝis la lasta tago. Li interesiĝis pri ĉio, kaj lia morto estis trankvila, kiel lia vivo – li kviete ekdormis la eternan sonĝon. . .

-eko-

## LA VEGETARANO KAJ LA MEDIKAMENTOJ

Koncerne la subjekton de la titolo ni povas diri eĉ de-komence, ke: "Vegetarano ne uzas medikamentojn", escepte la kazojn, kiujn ni pritraktos ĉi-sube.

Vere, medikamento estas tranĉilo, provizita per du tranĉrandoj, unu efika, la alia malefika, ĉar ili estas plej parte kemiaĵoj.

Ni bone memoras pri la famaj trankviligiloj, faritaj el "kontergano" kiu alportis aron da infanoj naskitaj kiel monstroj sen manoj, anstataŭ piedoj ili havis nur stumpojn, ktp.

Tio estis nur malfeliĉa okazintaĵo, kiu pensigas nin esti atentaj, kiam temas pri medikamento nove lanĉita, sed eĉ la kutime uzataj medikamentoj estas toksaj kiam oni uzas ilin multfoje; ili estas same toksaj, ankaŭ eĉ uzataj malofte.

Ekzemploj:

La aspirino, kiun oni rekomendas kontraŭ febro, atakas la membranon de la organoj kun kiuj kontaktas, kaj sekve, aperas hemoragioj en la internaj organoj de la korpo. Se oni metas aspirinon sur gingivon (kiel provon), oni konstatas vundeton.

La piramidono, same uzata kontraŭ febro kaj doloroj, precipe la reŭmataj, atakas la mjelon kiu generas la ruĝajn globulojn de la sango, do kaŭzas anemion.

La ofte uzata natria bikarbonato igas digestajn perturbojn kaj alkalozon (troeco de la sanga alkal-enteno). Se oni uzas ĝin en la preparado de manĝaĵoj (oni kutimas tion), la natria bikarbonato malestigas la vitaminojn kaj aliajn efikajn elementojn el la nutraĵoj.

La kortizono kaŭzas diabeton.

La sakarino, rekomendita kiel dolĉaĵo por diabetuloj, anstataŭ sukero, blokas la pepsinon kaj aliajn digestigajn fermentojn.

La tetraciklino, la kloranfenikolo kaj aliaj antibiotikoj, uzataj per buŝo, malestigas la tre utilan flaŭron de la intestoj, kaj sekve, ebligas kojliton, krom aliaj perturboj de la digestorganoj.

La plej efikaj medikamentoj kontraŭ reŭmatismo kaj kancero estas samkvante toksaj kaj malefikaj, tiel, ke foje estiĝas la demando, ĉu uzi ilin, aŭ pli bone lasi la organismon batali per ĝiaj naturaj fortoj.

La streboj de la farmakologoj estas ege laŭdindaj, kaj la perdoj dum eksperimentoj estas grandaj, sed ĝis nun ankoraŭ oni ne povas paroli pri sendanĝera medikamento.

Laŭ la koncerna statistiko, por atingi la situacion, esti permesite disvastigi unu solan medikamenton kiel efikan, necesas provi ĉirkaŭ 5.000 kemiajn substancojn. Ĉiun jaron oni studas dekon da miloj da substancoj per grandaj elspezoj, monaj, kaj same grandaj oferoj de vivaj estaĵoj.

Vegetarano kutime ne uzas medikamentojn pro du motivoj:

– Unue, ĉar li regas siajn dezirojn kaj bezonojn, kaj preskaŭ neniam

li glitas – al eksceso per maltaŭga nutraĵo, trinkaĵo, aŭ troo de ia ajn strebo ne antaŭkalkulite. La malsanoj fontas nur el ekscesoj (escepte iujn akcidentojn).

– Due, ĉar la vivmaniero de vegetarano, lia nutriĝo per krudaĵoj, sen viando, sen alkoholo, sen dolĉaĵoj kaj per aliaj naturaj vivrimedoj, ne okazigas malsaniĝon. La vegetaraj nutraĵoj en si mem estas eĉ veraj efikaj medikamentoj, naturaj, ĝis ia grado.

Kontraŭ febro, doloroj, ktp., oni povas uzi, ekzemple, medicinajn teojn: la sambuko (floroj) kontraŭ febroj, la tilio (floroj) kaj la akileo milifolio kontraŭ doloroj, la kamomilo kontraŭ perturboj de la digesto, ktp., ktp.

* * *

Tamen, la medikamentoj reprezentas grandegan akiraĵon de la scienco, kaj dank' al ilia efiko la homaro sukcesis progresi, kaj progresos. Ni devas ne neglekti tion, ke la plej granda parto de la homoj ne havas la eblon vivi naturan vivon.

Unuj estas tiuj, kiuj ne scias regi sin, ĉu ili ne havas la koncernan edukon, ĉu ili ne estas maturiĝintaj, kaj eĉ tiuj, kiuj preferas la tujan plezuron de sia korpo, ĉiuj estas kompatindaj, kaj ili devas esti helpataj.

Aliaj estas homoj trafitaj de akcidentoj, inter kiuj povas esti ankaŭ vegetaranoj.

Aliaj, kaj la plej kompatindaj, estas tiuj, kiuj estas streĉe ligitaj kun la maŝino de produktado de diversaj bonoj, nepre necesaj por ebligi nian vivtenon, aŭ por faciligi kaj sekurigi nian vivon. Ili ne havas la tempon kaj la eblon gardi sin. Tiuj reprezentas la oferon, kiun la homaro oferas sur la altaro de la civilizacio.

* * *

Sekve la supreskribitajn (nur kelkaj el la bezonendaj), la devo de vegetarano estas ne nur zorgi pri si, sed precipe helpi la apudulon, aŭ per eduko, aŭ per rekta kaj efektiva helpo, sed ĉiam per ekzemploj, tiel, ke ankaŭ nevegetarano plie prizorgu la propran situacion, je sia sano kaj feliĉo.

La vivmaniero laŭ naturo kaj la vegetara nutrado estas unuj el la plej efikaj rimedoj por forigi niajn suferojn.

Inĝ. Radu Pătraşcu, Rumanio

---

FARIĜU FAKDELEGITO POR VEGETARISMO ĈE UEA! Skribu pri tio al vialanda ĉefdelegito aŭ peranto de UEA, de kiu vi ricevos informojn. Vi faros per tio bonan laboron por nia afero!

---

El leteroj de niaj legantoj

S-ro Pfennig el Anklam skribis al mi, ke li ĝoje kvitancas la ricevon de EV 6, kiu estas denove tre interesa. Li daŭrigas sian leteron: "Ankaŭ EV fariĝas vera revuo, kiu meritas, ke oni propagandu ĝin inter niaj gesamideanoj. Nia distrikto Neubrandenburg havas E-bultenon "Informado", kiu aperadas en kelkcenta eldonkvanto. En la venonta n-ro ni publikigos EV-on certe."

Krome li petas ekde 1973 la sendadon de EV en 2 ekz-oj, ĉar "... ĝis la stabiliĝo de la ekonomio ĉe EV tre necesas subtenadi ĝin, kaj mi uzos la duan ekzempleron por propagandi EV-on inter gesamideanoj en nia distrikto." – Johanna Bräutigam, Germanio.

Ni kore dankas al s-ano Pfennig pro lia af. subtenado kaj kunlaboro! Espereble ankaŭ aliaj sekvos la bonan kaj noblan ekzemplon.

MI RICEVIS la revuon Esperantista Vegetarano, kaj mi ĝojas, ke de nun mi regule povos legadi ĝin. La enhavo estas vere valora por ĉiuj homoj, ankaŭ mi decidiĝis lerni el ĝi, kiel mi devas vivi, kia estas la ĝusta vivmaniero por homo.

Mi gratulas al vi pro via meritplena laboro, kaj al ĉiuj, kiuj helpas al vi, dezirante bonan sanon kaj longan vivon.

Kornelia Bilous-Nagy, Rumanio.

Kara samideanino – ni dankas al vi, pro via rekono, kaj same deziras al vi sincere, ke la vegetara vivmaniero gvidu vin ankaŭ al pli bona sano kaj pli longa, sed ĉefe pli feliĉa kaj kontenta vivo, kun scio de tiu fakto, ke ni ĉiuj, kaj ni kaj vi, klopodas sekvi la leĝojn de la Naturo.

ANTAŬ 50 JAROJ, la 22-an de Aprilo, mi decidiĝis akcepti la senviandan vivmanieron, kiel 10-jara knabo . . . je mia naskiĝtago. Kaj mi eltenis. – De tiam forpasis multe da tempo – mi studadis en Parizo, kie mi diplomiĝis kiel inĝeniero kaj faka doktoro, poste mi akiris ankaŭ human-diplomiĝon. Vere, mi havas multe da spertoj el la vegetara vivmaniero, ja dumtempe mi faris pli ol 1.200 sciencajn esplorojn fake proksimajn al vegetarismo, kaj mi kompilis proksimume 3.000-paĝan materialon por eble 5-voluma libro pri vegetarismo.

Mi faris multajn esplorojn, kaj ĉiuj dokumentas la pli altan sencon de la vegetarana vivmaniero, ol de la viandon-manĝanta.

Mi trastudis multajn librojn kaj literaturon entute pri vegetarismo en angla, franca, germana, hungara kaj rumana lingvoj, kaj mi posedas multajn el tiuj libroj kaj gazetoj. – Kompreneble multe el tio, kio estas en tiuj nun jam malnovaj libroj, ne estas aktuala por la nuna, moderna vivo, ĉar dumtempe multe ŝanĝiĝis, eĉ la aero, la akvo, la tero – en ĉiuj estas jam kemiaĵoj, kaj tiel ankaŭ eĉ en nia ĉiutaga pano – en aliaj manĝaĵoj, en fruktoj, legomoj . . .

Espereble mi povos el miaj spertoj sendadi al vi por EV artikolojn.

Inĝ. Kiss, Rumanio.

Kara amiko – certe kun vera intereso mi atendas la promesitajn kontribuaĵojn kun anticipa danko, samtempe dankante ankaŭ pro via af. propagandado de nia movado, kaj de nia organo EV.

MI BONE RICEVIS la lastan n-ron de ES, en kiu mi tralegis la multe interesajn artikolojn precipe tiun pri vegetarismo. Miaj geamikoj, al kiuj mi kutimas doni por tralego tiun ĉi gazeton, miras pri tio, ke ekzistas tiom bone redaktata E-gazeto en via lando, kaj ke en ĝi estas eĉ vegetara rubriko, kiu ilin multe interesas.

Mi estas vegetarano ekde mia junaĝo (de 14 jaroj), nun mi estas 71-jara. Dum la militaj jaroj mi havis iom da zorgoj pro mia vivmaniero, mi devis manĝi en manĝejoj, ne ĉiam konvenan manĝaĵon al miaj bezonoj, sed bonŝance tiuj jaroj jam longe estas for, kaj mi denove povas preparadi miajn manĝaĵojn mem, ĉefe legomaĵojn, fruktojn, laktaĵojn. Ovojn kaj fiŝojn mi ne manĝas.

Miaj viando-manĝantaj geamikoj tre kompatas min, opiniante, ke mi de vegetara manĝado estas ĉiam malsata, kaj pro tio mi povos baldaŭ morti... Tamen mi bonfartas, kaj se mi havas en mia korpo iajn difektojn, tiuj estas sekvaĵoj de la aĝo, dume mi vidas, ke viandomanĝantoj en mia aĝo ĝenerale havas multe pli da similaj san-difektoj, ol mi.

Post la unua mondmilito, dum la jaroj 1919-1929, mi vivis en agrikulturaj komunumoj vegetaranaj, do ni ĉiuj ne manĝis viandaĵojn, nek fiŝojn. Kelkajn jarojn mankis al ni iuj nutraĵoj kaj produktoj, tamen ni ĉiuj estis ĉiam viglaj kaj sanaj, kaj ni fervore kaj diligente laboris sur la kampa tero. – E. Kiselev, Sovetunio

VERA VEGETARISMO devas esti kerna principo, kreskanta en interno de la homo... Dum mia vivo mi renkontis multajn "specojn" de vegetaranoj, kiuj fanfarone laŭdis vegetarismon, sed kiam ilin trafis malfacilaĵoj, ili forlasis siajn intencojn, ja eĉ kontraŭis la vegetaran vivmanieron, kaj tiel donis materialon al kontraŭuloj de vegetarismo. – Tial mi ne estas vegetarano por propagando ĉe aliaj homoj, kiuj ne povas kompreni tiun ideon, kaj kiuj eĉ ne estas maturaj por la vegetara vivmaniero, sed mi vivas vegetare laŭ mia konvinko. Laŭ miaj opinio kaj kredo la nutrado per mortigado de aliaj vivaĵoj estas nura atavismo, kiun la homoj heredis el primitivaj tempoj, kiam la homo degeneris. Pro tio vegetarismo ne estas ekstera modo, aŭ sensacia kaprico, sed ĝi venas kaj kreskas kun la homa interna evoluo.

– Benno Jagodzinski, Argentino

KORAN SALUTON ni sendas al s-ano Lukič Cukanov en Ĉita, Transbajkalio, Sovetunio, al lia 83-jariĝo. Li estas esperantisto ekde la jaro 1909, bonega organizanto de Esperanto en sia regiono, kiel ni legas pri tio en Ligilo-Moskvo, kaj li estas fervora leganto de nia gazeto, precipe de la vegetara rubriko, ja li ankaŭ estas vegetarano, vivanta en fora Siberia parto de sia lando.